

9月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

9月	月	火	水	木	金	土
日にち	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・せんべい（黒糖みるく）	・スキムミルク ・せんべい（ばりんこ）	・スキムミルク ・せんべい（ぼたぼた焼き）	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・鶏肉の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・カレー ・レタスサラダ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・シュガートースト◆	・スキムミルク ・せんべい（星食べよ）	・スキムミルク ・せんべい（雪の宿）	・スキムミルク ・ホームパイ	・牛乳 ・せんべい（純米せんべい）
日にち	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前おやつ			・牛乳		・牛乳	
献立名	敬老の日	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	運動会
午後おやつ		・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・ハーベスト	・スキムミルク ・せんべい（ハッピーターン）	・スキムミルク ・白い風船	
日にち	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		🎂お誕生日会 ・ご飯はいりません	
献立名	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・豆腐とわかめのみそ汁	秋分の日	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・さつま芋ご飯 ・いものこ汁 ・梨	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・かあさんケット		・スキムミルク ・せんべい（黒糖みるく）	・スキムミルク ・せんべい（ばりんこ）	・牛乳 ・せんべい（ぼたぼた焼き）	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	29日	30日	 			
午前おやつ	・牛乳					
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・伴三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁				
午後	・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・せんべい（星食べよ）				

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。

旬の食材で夏の疲れを回復させましょう

まだ暑い日も多いですが、虫の声や済んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材をたべ、夏の疲れを回復していきましょう。

誤嚥・窒息を防ぐための口腔機能育成アプローチ

「口腔機能発達不全症」は、子どもの口腔機能が十分に発達しないことで起こります。誤嚥や窒息、そしてお口がぼかんと開いた状態の原因になるそうです。予防するには、乳幼児期からの口や舌、あごの正しい発達を促す習慣づくりが大切です。「よくかんで、よく話し、鼻で息をする習慣」が大切です。

- ・足がつく姿勢で食べる
- ・硬さや大きさに変化をつけた食事
- ・口や舌を動かす遊び（ふうせん・歌など）

毎日の生活の中で口をよく使うことが予防につながります。

口育トレーニング「あ・い・う・べ体操」

★口の周りの筋肉を強化し、鼻呼吸への矯正へ

「あ・い・う・べと大きく口を大きく口を動かすだけで、鼻呼吸・かむ力・笑顔がアップ！

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に広げる
③「うー」と口を強く前に突き出す
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

9月の献立予定表と給食だより

つぼみ組 (0・1・2歳児)

吉田保育所

9月	月	火	水	木	金	土
日にち	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・せんべい (黒糖みるく)	・牛乳 ・せんべい (ぱりんこ)	・牛乳 ・せんべい (ぼたぼた焼き)	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・鶏肉の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・カレー ・レタスサラダ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・シュガートースト◆	・牛乳 ・せんべい (星食べよ)	・牛乳 ・せんべい (雪の宿)	・牛乳 ・ホームパイ	・牛乳 ・せんべい (純米せんべい)
日にち	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前おやつ		・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	
主食		・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	
献立名	敬老の日	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	運動会
午後おやつ		・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・せんべい (ハッピーターン)	・牛乳 ・白い風船	
日にち	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前おやつ	・ヨーグルト		・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯		・ご飯	・ご飯	お誕生日会・ご飯	・ご飯
献立名	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・豆腐とわかめのみそ汁	秋分の日	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・さつま芋ご飯 ・いものこ汁 ・梨	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・かあさんケット		・牛乳 ・せんべい (黒糖みるく)	・牛乳 ・せんべい (ぱりんこ)	・牛乳 ・せんべい (ぼたぼた焼き)	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	29日	30日	 			
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト				
主食	・ご飯	・ご飯				
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・伴三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁				
午後おやつ	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・せんべい (星食べよ)				

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



旬の食材で夏の疲れを回復させましょう

まだ暑い日も多いですが、虫の声や済んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材をたべ、夏の疲れを回復していきましょう。

誤嚥・窒息を防ぐための口腔機能育成アプローチ

「口腔機能発達不全症」は、子どもの口腔機能が十分に発達しないことで起こります。誤嚥や窒息、そしてお口がぼかんと開いた状態の原因になるそうです。予防するには、乳幼児期からの口や舌、あごの正しい発達を促す習慣づくりが大切です。「よくかんで、よく話し、鼻で息をする習慣」が大切です。

- ・足がつく姿勢で食べる
- ・硬さや大きさに変化をつけた食事
- ・口や舌を動かす遊び(ふうせん・歌など)

口育トレーニング「あ・い・う・べ体操」

★口の周りの筋肉を強化し、鼻呼吸への矯正へ

「あ・い・う・べと大きく口を大きく口を動かすだけで、鼻呼吸・かむ力・笑顔がアップ!



毎日の生活の中で口をよく使うことが予防につながります。